

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата

11.04.25

Заведующий

МКОУ "Детский сад №14" г. Арпашева
Продолжение № 30 от 2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Химическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,5	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	978
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	400,0	10,1	9,8	35,3	271,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	0,1	0,0	10,0	90,0	110
Итого второй завтрак	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	1,7	4,2	13,1	127,8	86
Голубцы с мясом и соусом	130/30	9,5	6,4	15,0	260,0	315
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	978
Итого обед	600,0	24,3	18,0	100,8	802,6	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200,0	5,0	12,6	44,0	142,4	219
Хлеб Пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,4	121,0	978
Итого полдник	290,0	9,0	13,1	68,4	268,0	
Всего за день	1480,0	43,3	45,9	194,7	1354,3	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ООО. В.А.Шушалькин, Москва 2016.